Siti Zumrotus Sa'adah

Kiat Sehat Jasmani dan Rohani
dari Wahyu Ilahi

ISBN 978-623-7011-51-4

Siti Zumrotus Sa'adah

Apotek Rabbani

TINTA MEDINA

SOLO

Apotek Rabbani

Kiat Sehat Jasmani dan Rohani dari Wahyu Ilahi

Siti Zumrotus Sa'adah

Editor: Fiedha Hasiem
Desain Sampul dan Isi: Candea Analinta
Penata Letak Isi: Diyantomo
Proofreader: Hartanto
Cetakan Pertama: November 2018

Tinta Medina, Creative Imprint of Tiga Serangkai
Jln. Dr. Supomo, No. 23, Solo 57141
Tel. (0271) 714344, Faks. (0271) 713607
http://www.tigaserangkai.com
e-mail: tspm@tigaserangkai.co.id
Penerbit Tiga Serangkai @Tiga_Serangkai

Anggota IKAPI
Sa'adah, Siti Zumrotus
Apotek Rabbani: Kiat Sehat Jasmani dan Rohani dari Wahyu Ilahi/
Siti Zumrotus Sa'adah
Cetakan 1–Solo
Tinta Medina, November 2018
xiv, 322 hlm.; 21 cm

ISBN: 978-623-7011-51-4 (PDF)
1. Religi I. Motivasi

Dicetak oleh PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri

Pengantar Penerbit

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan hidayah dan inayah-Nya kepada kita hingga kita masih berada dalam koridor aturan-Nya, Islam dan iman. Semoga rahmat dan karunia selalu Allah curahkan untuk kita semua. Amin.

Tak lupa shalawat dan salam tercurah untuk Nabiyullah Muhammad saw. dan keluarga serta para sahabat. Berkat jasa beliau, kita dapat melangkah di jalan yang telah Allah SWT gariskan dan tetapkan.

Sehat adalah karunia yang tak ternilai. Dengan sehat, kita dapat melakukan segala sesuatu dengan mudah dan ringan. Inilah nikmat yang diberikan Allah SWT yang tak ternilai harganya. Menjaga kesehatan sudah menjadi kewajiban bagi setiap manusia. Sebagaimana nasihat yang Nabi sabdakan kepada umat manusia, *"Manfaatkan lima (keadaan) sebelum (datangnya) lima (keadaan yang lain): hidupmu sebelum matimu, sehatmu sebelum sakitmu, waktu luangmu sebelum waktu sempitmu, masa mudamu sebelum masa tuamu, dan*

kayamu sebelum miskinmu." (HR Hakim dan Baihaqi). Sebab, sesal tiada guna ketika rasa sakit datang menghampiri kita, sedangkan di masa sehat tidak memedulikan kesehatan diri.

Buku di hadapan pembaca ini menjelaskan bagaimana menjaga jasmani dan rohani agar selalu sehat, di mana pun dan kapan pun, baik secara fisik maupun psikis. Banyak cara yang telah Nabi praktikkan dan ajarkan kepada umatnya, baik mengambil dari alam maupun bersumber dari Al-Qur'an.

Al-Qur'an bagai apotek yang biasa didatangi oleh pasien-pasien penderita penyakit. Apotek yang di dalamnya terdapat berbagai macam obat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Semua penyakit yang pernah melanda manusia, obatnya tertuang dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan apotek Rabbani, yang di dalamnya terdapat penyembuh dari penyakit hati, jiwa, dan jasmani. Oleh karena itulah, sudah selayaknya bagi kaum beriman untuk mencari pengobatan dari firman Allah dan sabda Nabi-Nya. Semoga hadirnya buku ini dapat memberikan wacana dan pengetahuan yang makin luas berkaitan dengan kesehatan diri kita. Semoga Allah selalu mencurahkan nikmat sehat kepada kita agar selalu terasa nikmat saat menjalankan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Amin.

Tinta Medina

Prakata

Rasa syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberi daya untuk berusaha, menganugerahi akal untuk berpikir, melapangkan hati untuk berjuang demi mengamalkan ilmu, menyelipkan kesempatan untuk menulis, dan memberi semangat untuk memanfaatkan waktu. Dengan semua nikmat itu, *al-faqirah* dapat kembali menggerakkan jari-jari, menyusun kata-kata, demi terciptanya sebuah karya.

Tidak lupa juga, shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad saw., sang pengemban wahyu, juga penerang dunia dan seisinya. *Allâhumma shalli wasallim wabârik 'alaih.*

Ada beberapa hal yang membuat penulis berpikir untuk menulis sebuah buku yang membahas tentang kesehatan rohani dan jasmani. Di antaranya karena kesehatan merupakan kunci kebahagiaan, modal kesuksesan, dan lentera kemajuan seseorang. Tanpa kesehatan, manusia tidak akan bisa melakukan apa-apa. Yang bisa dilakukan hanya berbaring di tempat tidur tak berdaya, mengeluh, meratap, dan menyesal.

Meskipun demikian, kesehatan jasmani saja tidaklah cukup untuk meraih kesuksesan itu. Kesehatan haruslah mencakup segala aspek, baik kesehatan lahir maupun batin, baik duniawi maupun ukhrawi. Sebab, tidak jarang kita temukan orang yang berfisik sehat, bergelimang harta, tetapi kebahagiaan belum ia dapatkan. Yah, di antara sebabnya adalah dalam jiwanya masih terdapat penyakit, hatinya tak terawat, akhlaknya semrawut, hampir setiap hari sakit hati karena suatu hal tak penting.

Kebahagiaan tidak hanya bisa didapatkan dengan kesehatan tubuh, kekarnya otot, kebugaran badan, dan kekuatan fisik. Akan tetapi, kebahagiaan juga akan sempurna diraih dengan kesehatan roh, kebugaran jiwa, dan kebersihan hati. Akhlak mulia tertanam dalam diri setiap manusia, kasih sayang akan merambah ke seluruh masyarakat sehingga kesejahteraan pun akan menyelimuti lingkungan.

Dalam buku ini, penulis menyuguhkan tip-tip untuk meraih kesehatan jasmani dan rohani demi memperoleh kebahagiaan yang komprehensif, baik di dunia maupun di akhirat kelak. Buku ini ibarat sebuah apotek yang terdapat obat-obatan. Obat-obatan yang penulis suguhkan sebagian besar mengacu pada wahyu Rabbani dan sunnah Nabawi. Oleh karena itulah, penulis memberi judul buku ini ***"Apotek Rabbani: Kiat Sehat Jasmani dan Rohani dari Wahyu Ilahi."***

Dalam pembahasan tentang kesehatan jasmani, penulis berusaha menggambarkan betapa syariat Islam sangat perhatian pada masalah kesehatan. Penulis berusaha

menyelami lautan hikmah dalam setiap ketetapan Ilahi, yang berkaitan dengan kesehatan. Adapun dalam pembahasan kesehatan rohani, penulis berusaha menguraikan obat-obatan yang seharusnya dikonsumsi umat Islam agar terhindar dari penyakit-penyakit hati hingga membuat hidup seseorang menjadi lebih bahagia dan berarti, baik saat ia bergaul dengan orang lain di dunia maupun saat ia berdampingan dengan *Rabb*-nya nanti.

Penulis sangat sadar bahwa apa yang telah tertulis dalam buku ini masih terdapat kekurangan dan kelemahannya. Oleh karena itu, penulis akan sangat senang jika pembaca sekalian bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan kritik yang berkaitan dengan pembahasan dalam buku ini.

Harapan penulis, semoga sedikit usaha ini bisa menjadi salah satu perjuangan untuk mengamalkan ilmu-ilmu yang pernah penulis dapatkan, sejak masih kecil hingga dapat meneruskan ke jenjang magister. Ditambah lagi agar para pembaca dapat menyadari pentingnya kesehatan jasmani dan rohani hingga kesuksesan pun tidak terhambat gara-gara penyakit-penyakit remeh. Hanya kepada Allah-lah kami berharap.

Semoga apa yang penulis sampaikan ini bisa bermanfaat bagi pembaca sekalian. Dan semoga Allah memberi kita kebahagiaan dunia dan akhirat, dengan memiliki hati yang sehat, nurani yang bersih, serta jiwa yang terlindung dari segala gangguan makhluk lain. Semoga Allah juga membuka

hati kita untuk selalu menjaga kesehatan setelah mengetahui tip sehat ala Rasulullah saw.

Penulis
Siti Zumrotus Sa'adah

Daftar Isi

Al-Qur'an Apotek Rabbani

Al-Qur'an Obat Penyakit Jasmani dan Rohani

Al-Qur'an adalah tuntunan yang diketahui oleh setiap kaum muslimin. Namun, banyak di antara mereka belum sadar bahwa di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa kedahsyatan yang kadang tidak bisa dimengerti dan dipahami oleh akal. Bahkan, setelah hampir lima belas abad Al-Qur'an turun, kedahsyatan itu terkuak. Kedahsyatan yang bisa membuat manusia tergeleng-geleng heran akan keampuhan dan keistimewaan wahyu nabi akhir zaman ini.

Dalam ilmu biologi, astronomi, dan geografi, pada awal-awal abad dua puluh Masehi telah banyak fenomena dahsyat yang telah membuktikan secara riil keistimewaan dan kedahsyatan itu. Tidak sedikit ilmuwan, astronom, atau bahkan pakar biologi terkesima sehingga membuat mereka yang sebelumnya tidak beriman, berbondong-bondong mengucapkan syahadat atas kebenaran yang telah mereka buktikan dengan penelitian mereka.

1. Penyembuh Penyakit Luar

Kita pasti pernah merasakan sakit, sedangkan setiap penyakit pasti membutuhkan suatu obat yang biasanya kita cari di apotek. Hampir setiap kali kita sakit, kita merujuk ke dokter lalu pergi ke apotek. Kita pun akan rela mengeluarkan uang berapa pun untuk menebusnya karena berharap agar segera sembuh.

Kita tidak sadar bahwa kitab suci yang berada di rak buku kita, yang ada di perpustakaan pribadi kita itu, terdapat sebuah apotek yang di dalamnya ada berbagai macam obat yang kita butuhkan. Kita tidak pernah membuka dan membacanya. Apalagi mengamati dan mengangan-angan maknanya. Bahkan, kita sering membiarkan kitab suci itu dihinggapi debu karena sudah berminggu-minggu atau bahkan berbulan-bulan tidak pernah kita sentuh sekali pun. Kita membiarkannya lapuk, termakan kutu karena kita hanya menyimpannya di lemari, hanya untuk koleksi. Kita hanya membiarkannya terhempas angin ke sana kemari.

Padahal, jika kita mau menelaah secara jeli dan mengamati secara teliti, akan kita temukan suatu rahasia dahsyat yang ada dalam wahyu Ilahi ini. Rahasia itu adalah kesembuhan. Ya, di dalam Al-Qur'an terdapat *syifa'*. Kesembuhan komprehensif yang mencakup segala aspek. Kesembuhan

Kita tidak sadar bahwa ada penyembuh penyakit yang tersimpan rapi dalam rak buku kita. Ya, itulah Al-Qur'an.

rohani dari sifat-sifat yang dibenci Allah dan juga kesembuhan jasmani.

> Al-Qur'an bagai apotek yang biasa didatangi oleh pasien-pasien penderita penyakit. Apotek yang di dalamnya terdapat berbagai macam obat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Semua penyakit yang pernah melanda manusia, obatnya tertuang dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan apotek Rabbani, yang di dalamnya terdapat penyembuh dari penyakit hati, jiwa, dan jasmani.

Al-Qur'an merupakan obat jasmani karena mencari keberkahan dengan membacanya sangat bermanfaat untuk mencegah beberapa penyakit. Jika kita lihat ahli filsafat, akan kita temukan bahwa kebanyakan mereka sangat meyakini khasiat pembacaan ruqyah yang tidak diketahui sumbernya dan tidak bisa dipahami maknanya. Lalu, bagaimana menurut Anda jika yang dibaca dalam ruqyah tersebut adalah Al-Qur'an, wahyu yang sangat jelas sumber dan maknanya? Sudah pasti Anda akan menjawab bahwa bacaan itu akan lebih bermanfaat, baik di dunia maupun di akhirat.

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَيْهَا وَامْرَأَةٌ تُعَالِجُهَا أَوْ تَرْقِيْهَا، فَقَالَ: عَالِجِيْهَا بِكِتَابِ اللهِ.

Dari Aisyah r.a. bahwa suatu saat Baginda Nabi saw. datang ke rumah Sayidah Aisyah, sedangkan bersamanya seorang perempuan mengobatinya atau meruqyahnya, lalu beliau bersabda, "Obatilah ia dengan kitab Allah (Al-Qur'an)." (HR Ibnu Hibban no. 6205, hadits shahih)

Kekuatan iman dan tingginya keyakinan seseorang adalah faktor terpenting pendukung kesembuhan tersebut.

Inilah dalil yang mengandung makna bahwa rujukan pertama yang seharusnya kita datangi saat sakit menerpa dan saat luka menimpa adalah Al-Qur'an. Dengan membaca Al-Qur'an atau dengan mencari keberkahan dari Al-Qur'an, dengan izin Allah dan dengan keimanan yang tinggi, segala penyakit akan sembuh dan hilang.

Dengan demikian, jika ayat-ayat Al-Qur'an dibacakan kepada orang-orang yang beriman dan di lingkungan penuh ketakwaan ketika mereka menderita sakit, sudah dapat dipastikan ayat-ayat tersebut akan sangat bermanfaat. Kesembuhan pun bisa tercapai jika yang membacakan dan yang diobati benar-benar percaya dan berkeyakinan kuat akan manfaat tersebut.

Ada pengalaman yang ikut bicara akan khasiat istimewa Al-Qur'an bagi kesembuhan jasmani. Di antaranya adalah pengalaman Imam Ibnul Qayyim. Suatu saat ia merasakan sakit dan lelah yang sangat mengganggu gerakan tubuhnya ketika melaksanakan thawaf dan aktivitas ibadah lain. Ibnul Qayyim bergegas membaca Surah al-Fâtihah, lalu mengusapkannya ke bagian yang terasa sakit. Tak lama kemudian, ia merasa seakan-akan ada bebatuan kecil jatuh dari tubuhnya sehingga rasa sakitnya hilang.

Dalam kesempatan lain, Ibnul Qayyim juga pernah merasakan hal yang sama, lalu ia mengambil segelas air zamzam dan membacakan Surah al-Fâtihah berkali-kali, kemudian meminumnya. Ia pun merasakan manfaat dan kekuatan istimewa yang tidak pernah ia dapatkan pada obat-obat lainnya.

Ada satu kisah seorang alim bernama Abul Qasim al-Qusyairi, seorang sufi tersohor di zamannya. Suatu saat putranya mengidap penyakit yang sangat parah. Ia pun hampir putus asa dengan penyakit itu. Dalam mimpinya, ia diberi tahu untuk membacakan ayat-ayat kesembuhan dan menulisnya di sebuah kertas, lalu memasukkannya ke dalam segelas air dan meminumkannya kepada anaknya. Sang alim itu pun melakukan perintah yang didapatnya dalam mimpi dan dengan izin Allah anaknya pun sembuh.

Ayat-Ayat Kesembuhan yang Disebutkan dalam Al-Qur’an

1. Surah at-Taubah Ayat 14

...وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾

… Serta melegakan hati orang-orang yang beriman. (QS at-Taubah [9]: 14)

2. Surah al-Isrâ’ Ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَاۤءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ.... ﴿٨٢﴾

Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman …. (QS al-Isrā’ [17]: 82)

3. Surah an-Na<u>h</u>l Ayat 69

...مِنْۢ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِيْهِ شِفَاۤءٌ لِّلنَّاسِ.... ﴿٦٩﴾

… Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia …. (QS an-Na<u>h</u>l: 69)

4. Surah asy-Syu‘arâ’ Ayat 80

وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ﴿٨٠﴾

dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku. (QS asy-Syu‘arā’ [26]: 80)

5. Surah Yûnus Ayat 57

... penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada .... (QS Yūnus [10]: 57)

6. Surah Fushshilat Ayat 44

... Katakanlah, "Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman ...." (QS Fushshilat [41]: 44)

Meskipun mimpi sang alim ini tidak bisa kita jadikan acuan dalam mengambil hukum syariat, setidaknya dengan cerita ini kita mampu mengambil hikmah kedahsyatan ayat-ayat Al-Qur'an untuk kesembuhan.

Tentang khasiat istimewa ayat-ayat *syifa'* ini, Imam as-Subki berkata, "Aku melihat banyak sekali *masyayikh* menuliskan ayat-ayat ini di kertas, lalu memasukkannya ke dalam air, kemudian meminumkannya kepada orang-orang yang sakit dengan niat mengharapkan kesembuhan."

Imam Qatadah pernah menyatakan, "Sesungguhnya Al-Qur'an menunjukkan penyakit-penyakit dan obat-obatnya kepada kalian. Penyakit kalian adalah dosa-dosa kalian dan obat kalian adalah istighfar."

2. Penyembuh Penyakit Jiwa

Tak hanya penyembuh penyakit luar, Al-Qur'an juga terbukti sebagai penyembuh penyakit jiwa. Di Amerika pernah diadakan penelitian khasiat istimewa Al-Qur'an ketika seseorang mendengarkannya. Penelitian tersebut berhasil menemukan adanya efek penenang pada responden yang mendengarkannya, dengan persentase 97%. Padahal, kondisi psikologis mereka berbeda-beda. Bahkan, sebagian besar peserta tidak mampu memahami bahasa Arab. Penelitian itu telah menghasilkan perubahan fisiologis di bawah sadar pada organ saraf mereka sehingga menurunkan ketegangan, stres, dan depresi yang ada dalam diri mereka secara signifikan.

3. Penenang Otak Manusia

Bukan itu saja, sebuah penelitian yang sangat akurat pernah dilakukan dengan menggambarkan sketsa otak saat sedang mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Ditemukan bahwa ketika sedang mendengarkan Al-Qur'an, gelombang otak berubah dari laju yang cepat menjadi pelan. Perlu kita ketahui bahwa saat otak manusia sadar menghasilkan 12–13 gelombang per detik. Namun, saat mendengarkan Al-Qur'an, gelombang menjadi lambat 8–10 gelombang per detik. Hal ini merupakan kondisi ketenangan mendalam pada otak manusia. Yang menakjubkan lagi, peserta yang tidak mengerti bahasa Arab pun **merasakan ketenangan dan kenyamanan saat mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an.** Inilah

salah satu rahasia istimewa yang ada dalam Al-Qur'an yang terbukti secara ilmiah.

Rasulullah saw. bersabda dalam sebuah hadits:

وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِيْ بَيْتٍ مِنْ بُيُوْتِ اللهِ يَتْلُوْنَ كِتَابَ اللهِ وَيَتَدَارَسُوْنَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِيْنَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللهُ فِيْمَنْ عِنْدَهُ وَمَنْ بَطَّأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ.

Tidaklah suatu kaum berkumpul di satu rumah Allah, mereka membacakan Kitabullah dan mempelajarinya, kecuali turun kepada mereka ketenangan dan rahmat menyelimuti mereka, para malaikat mengelilingi mereka dan Allah memuji mereka di hadapan makhluk yang ada di dekatnya. Barang siapa yang kurang amalannya maka nasabnya tidak mengangkatnya. (HR Muslim no. 4867)

4. Penyembuh Penyakit Jiwa dan Hati

Dari sisi ilmu kedokteran, ada bukti yang menyatakan akan kekuatan Al-Qur'an sebagai penyembuh depresi dan stres. Sebuah penelitian mutakhir dalam ilmu kedokteran telah menghasilkan penemuan yang pasti bahwa depresi dan stres dapat menurunkan kekebalan tubuh. Padahal, kekebalan tubuh bertugas menjaga tubuh dari serangan berbagai macam penyakit. Di samping itu, jika jiwa dalam keadaan tidak stabil, kesempatan penyakit menyerang tubuh pun makin tinggi. Inilah fenomena istimewa yang sebenarnya terjadi.